

ข้อไหล่ติดยึด คือ อะไร ?

คือ ภาวะที่มีการเคลื่อนไหวข้อไหล่ไม่ได้ตามปกติ โดยมักจะเริ่มค่อยเป็นค่อยไป เช่น ไม่สามารถยกแขนได้สุดหรือหิ้วหม้อไม่ได้ ต่อมาถ้าไม่ได้รับการรักษาจะเป็นมากขึ้นเรื่อยๆจนขยับได้น้อย หรือไม่ได้เลย

สาเหตุของข้อไหล่ติดยึดคืออะไร ?

สาเหตุหลักของข้อไหล่ยึดติด คือ การอักเสบของเยื่อหุ้มข้อไหล่ ซึ่งปกติเยื่อหุ้มข้อไหล่จะค่อนข้างยืดหยุ่นตามการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ แต่เมื่อเกิดภาวะอักเสบของเยื่อหุ้มข้อไหล่งกล่าวจะมีการยึดติดจากพังผืดที่เกิดขึ้นและมีอาการปวดจนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เหมือนเดิม

การถูกกระแทกของข้อไหล่ , การที่ไม่เคลื่อนไหวข้อไหล่เป็นเวลานาน, การอักเสบของกล้ามเนื้อ, เอ็นรอบๆข้อไหล่ สามารถนำไปสู่การอักเสบของเยื่อหุ้มข้อไหล่ได้ทั้งสิ้น

การยืดและออกกำลังกายเพื่อแก้ไขไหล่ติดด้วยตัวเอง

ก่อนออกกำลังกายควรทำการอบอุ่นบริเวณไหล่ข้างนั้นก่อนด้วยการประคบความร้อนอาจใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นจัดๆ บีบให้หมาดๆประคบรอบรอบข้อไหล่ประมาณ ๑๕ นาที

ท่าที่ ๑ การแกว่งแขน

เป็นท่าแรกที่ต้องทำเพื่อการผ่อนคลายข้อไหล่ โดยยืนก้มตัวไปข้างหน้าแขนข้างดีจับขอบโต๊ะหรือราวเพื่อป้องกันการล้ม ทำการแกว่งแขนไปมาเหมือนลูกตุ้ม นาฬิกา ๑๐ ครั้งในแต่ละทิศทาง ทำวันละครั้งขณะทำต้องไม่มีอาการเจ็บไหล่มากขึ้นกว่าเดิม เมื่ออาการดีขึ้นให้เพิ่มน้ำหนักโดยให้ถือตุ้มน้ำหนักหรือถุงทรายหรือขวดน้ำหนักประมาณ ๑ - ๒ กิโลกรัม แกว่งแขนให้ได้กว้างขึ้นแต่ต้องไม่ฝืนมากเกินไป



ท่าที่ ๒ ดึงผ้าขนหนู

โดยการจับปลายผ้าขนหนูให้แขนที่ไหล่ติดอยู่ด้านล่างไหลไปข้างหลัง ใช้แขนข้างดีดึงผ้าขนหนูเพื่อให้แขนข้างเจ็บไหลหลังได้มากขึ้น แต่ต้องไม่ทำรุนแรงจนเกินไป ทำ ๑๐ - ๒๐ ครั้งต่อวัน



ท่าที่ ๓ ใต้ผนัง

โดยการยืนหันหน้าเข้าหาผนังบ้านห่างประมาณหนึ่งช่วงศอกแล้วใช้นิ้วมือใต้ผนังขึ้นไปให้ได้มากที่สุด (ออกแรงที่นิ้วมือ) ทำท่านี้ ๑๐ - ๒๐ ครั้งต่อวัน



ท่าที่ ๔ ยืดหัวไหล่ผ่านลำตัว

นั่งหรือยืนใช้มือข้างดีจับข้อศอกของแขนข้างที่ไหล่ติดยกขึ้น ระดับหัวไหล่แล้วค่อยๆยืดผ่านลำตัวไปจนรู้สึกตึงที่หัวไหล่ ทำค้างไว้ประมาณ ๑๕ วินาที ให้ทำวันละ ๑๐ - ๒๐ ครั้ง



ท่าที่ ๕ ยืดไหล่โดยการย่อตัว

ยืนหน้าโต๊ะหรือชั้นที่สูงระดับหน้าอก ยกแขนทั้งสองข้างวางไว้บนชั้นแล้วค่อยๆย่อตัวลงจนรู้สึกตึงที่ไหล่ ทำวันละ ๑๐ ครั้ง



เมื่อยืดหัวไหล่จนสามารถเคลื่อนไหวได้มากขึ้นแล้วก็ให้เริ่มออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หมุนหัวไหล่ดังต่อไปนี้

ท่าที่ ๖ หมุนหัวไหล่ออกทางด้านนอก

โดยวิธีใช้ยางยืดเป็นตัวต้านแรงของแขนข้างที่มีไหล่ติด ให้ออกศอกและแขนแนบชิดลำตัว แล้วออกแรงดึงยางยืดค้างไว้ ๕ วินาที ทำซ้ำ ๕ - ๑๐ ครั้งต่อวัน



ท่าที่ ๗ หมุนหัวไหล่เข้าทางด้านใน

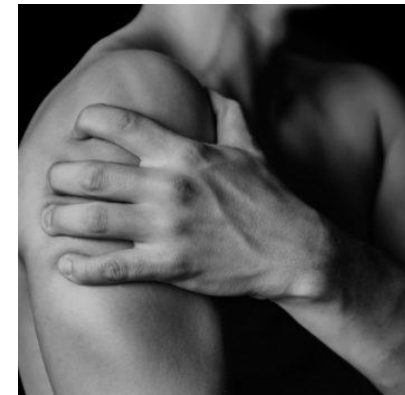
ใช้ยางยืดยึดติดด้านหนึ่งไว้กับลูกบิดประตูหันข้างที่มีไหล่ติด งอศอกแขนแนบลำตัว ออกแรงดึงยางยืดค้างไว้ ๕ วินาที ทำซ้ำ ๑๐ - ๑๕ ครั้งต่อวัน



การยืดและการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหัวไหล่อยู่เสมอๆ จะเป็นการป้องกันการติดยึดของข้อไหล่ได้เป็นอย่างดีในคนปกติที่ยังไม่มีการอักเสบของของเยื่อหุ้มข้อไหล่



ออกกำลังกายแก้ไขข้อไหล่ยึดติดด้วยตัวเอง



พ.ต.อ.ประพันธ์ กองมงคล
หัวหน้าฝ่ายกายภาพบำบัด
ฝ่ายกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
กลุ่มงานอายุกรรม โรงพยาบาลตำรวจ